

## Is Technology Addiction Or Not?

### Teknoloji Bağımlılığı Mı Değil Mi?

**Filiz Ekim Çevik<sup>1</sup>, Burak Haşım Güngör<sup>2</sup>, Yasin Hasan Balcıoğlu<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Adli Tıp Enstitüsü, Tıp Bilimleri Anabilim Dalı

<sup>2</sup> İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Adli Tıp Enstitüsü, Fen Bilimleri Anabilim Dalı

<sup>3</sup> Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim Araştırma Hastanesi, Adli Psikiyatri Kliniği

#### Giriş:

Bilgi teknolojisi, modern insan hayatının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. İnsanlar neredeyse tüm yaşam alanlarının işleyişini kolaylaştırmak için kullanırlar. Bilgi teknolojisi sayesinde, kullanıcılar artık bilgi edinebilir, insanlarla bağlantı kurabilir, boş zamanlarını ve eğlence ihtiyaçlarını ve diğer ihtiyaçlarını karşılayabilir. Hatta önceden tahmin edilemeyen bir yirmi yıl öncesine kadar hız ve hassasiyetle çok daha fazlasını elde edebilirler. Bilgi teknolojisinin yaygın yararlarına rağmen, aşırı kullanımı zararlı olabilir. İnsanların, alkol, madde gibi bir bağımlılığıninkine benzeyen belirtilerle patolojik teknoloji kullanımından muzdarip olabileceğine dair artan bir endişe vardır (1) Teknoloji bağımlılığı (ayrıca “dürtü kontrol bozukluğu”ya da “davranışsal bağımlılık” olarak da adlandırılır), bireyin kendi sağlığı, zihinsel durumu ve sosyal yaşamı için zararlı sonuçlarını kabul ettiği ve buna rağmen belirli bir faaliyette bulunması için yinelenen/tekrar eden bir zorlama davranıştır (dürtüsel davranıştır) (2).

Teknoloji kullanımı, kişilerin yaşam tarzındaki etkisini göstermektedir. Bu genellikle psikososyal nedenlere atfedilmiştir ve teknolojinin bağımlılık yaratan kullanımında aşırı olarak kendini göstermektedir. Günlük yaşamdaki, öngörülemezlik, günlük hedeflerini gerçekleştirmeye ve profesyonel hedeflerine ulaşmaya çalışan insanlar arasında artan rahatsızlık ve sıkıntıya yol açar. İnternet, video oyunu, çevrimiçi sohbet, egzersiz, seks, alışveriş ve kumar gibi konularda teknolojik araçların kullanımının yanı sıra, bu teknolojik cihazlar kişilerin günlük faaliyetlerini ve ruh hallerini yönetmek için de katkıda bulunmuştur.

## Kaynaklar

1. Sim, T., Gentile, D. A., Bricolo, F., Serpelloni, G., & Gulamoydeen, F. A conceptual review of research on the pathological use of computers, video games, and the internet. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2012; 10:748-769.
2. Clements JA, Boyle R. Compulsive technology use: Compulsive use of mobile applications. *Computers in Human Behavior*.2018(87):34-48.
3. Siegle, D. Six uses of the Internet to develop students' talents and gifts. *Gifted Child Today*. 2005; 28(2); 30-36.
4. Small, G. Brain bootcamp, exercising your most important organ. *Psychology Today*. 2009.
5. Greenfield, D. Substance abuse and addiction. Presentation at the Critical Connections: Fostering Cross-Functional Conversations on Student Mental Health Conference, Hartford, CT,2017 Feb.
6. Shaw M, Black DW. Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*. 2008;22(5):353-65.
7. Young, K. S. Internet Addiction: the Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 1998(1): 237-244.
8. Cheng C., Li AY. Internet addiction prevalence and quality of (real) life: a meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2014 Dec; 17(12):755-60.
9. Weinstein A., Lejoyeux M., Internet addiction or excessive internet use. *Am J Drug Alcohol Abuse*. 2010 Sep;36(5):277-83.
10. Burnay J., Billeux J., Blairy S., Laroi F. Which psychological factors influence Internet addiction? Evidence through an integrative model. *Computers in Human Behavior*.2015(43):28-34.
11. Weinstein ve ark. A study investigating the association between compulsive buying with measures of anxiety and obsessive-compulsive behavior among internet shoppers. *Comprehensive Psychiatry*.2015(57):46-50.
12. Özdemir ve ark. Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control?. *Computers in Human Behavior*. 2014(34):284-290.
13. Cheng ve ark. Internet Addiction and Psychosocial Maladjustment: Avo diant Coping and coping inflexibility as psychological mechanisms. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*.2015;18(9).
14. Young K. Internet Addiction: Diagnosis and Treatment Considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*.2009;39(4):241-246.
15. Birligi, A. P. (2013). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Baskı (DSM5). Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'ndan Çeviren E Köroğlu, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
16. Kuss DJ., Griffiths MD. Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research. *International Journal of Mental Health and Addiction*.2012; 10(2):278-296.
17. Sigerson ve ark. Examining common information technology addictions and their relationships with non-technology-related addictions. *Computers in Human Behavior*. 2017(75):520-526.
18. Lemmens ve ark. The Effects of Pathological Gaming on Aggressive Behavior. *Journal of Youth and Adolescence*. 2011;40(1):38-47.
19. Thalemann CN. Pathologische Computernutzung bei Schülern verschiedener Schultypen der 8. und 10. Klassenstufe(tez). Berlin Tip Üniversitesi; 2010.
20. Grüsser ve ark. Excessive Computer Game Playing: Evidence for Addiction and Aggression?. *Cyberpsychology and Behavior*. 2007;10(2).
21. Anderson ve ark. Applying the Behavioural Intervention Technologies model to the development of a smartphone application (app) supporting young peoples' adherence to anaphylaxis action plan. *BMJ Journal*. 2015;1(2).
22. Lin ve ark. Development and Validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *Pone Journal*.2014.
23. Kwon ve ark. Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *Pone Journal*.2013.
24. Demirci ve ark. Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*.2015;4(2).
25. Gökçearsan ve ark. Modelling smartphone addiction: the role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*. 2016; 63:639-649.
26. Aljomaa ve ark. Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*. 2016; 61:155-164.
27. Igarashi ve ark. the text messaging addiction scale: Factor structure, reliability, and validity. Sixth

- biennial conference of the Asian association of social psychology, Wellington, New Zealand. 2005.
28. Collins ve ark. the role of substance use in young adult divorce. Wiley, 2007.
  29. Vural ve ark. Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. Journal of Yasar University 2010 20(5) 3348-3382.
  30. Andreassen ve ark. Development of a facebook addiction scale. Psychological Reports, 2012, 110, 2, 501-517.
  31. Pempek ve ark. College students' social networking experiences on Facebook. Journal of Applied Developmental Psychology. 2009;30(3):227-238.
  32. Tanis ve ark. Phantom phone signals: An investigation into the prevalence and predictors of imagined cell phone signals. Computers in Human Behavior. 2015; 51:356-362.